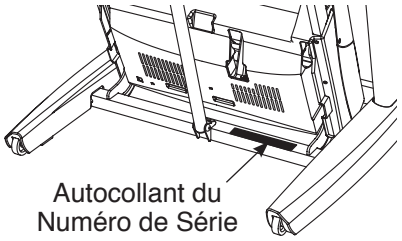
PRO-FORM®
PERFORMANCE 1250

Nº. du Modèle PETL12711.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

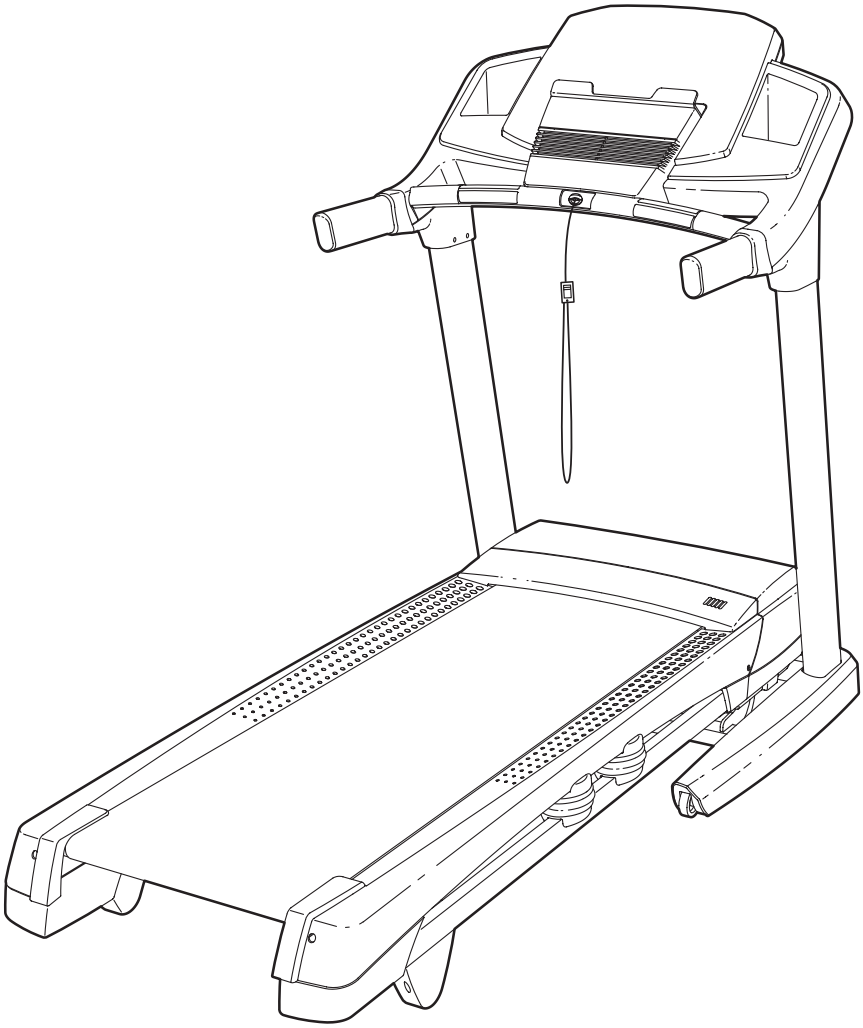
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



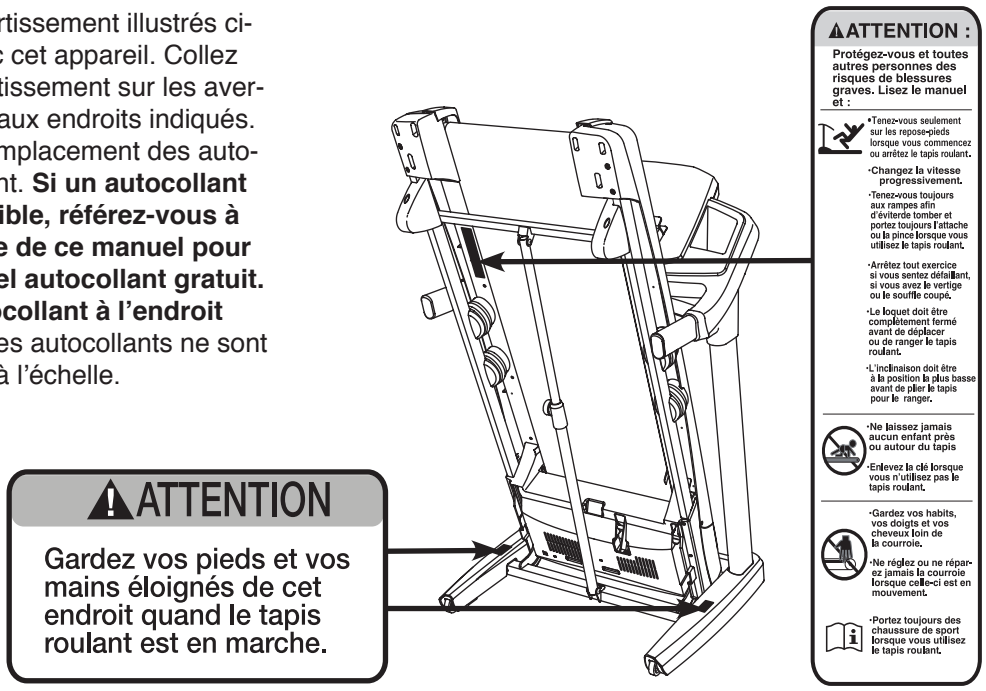
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER. 5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 6
ASSEMBLAGE. 7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE 15
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES. 16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 26
CONSEILS POUR L'EXERCICE. 29
LISTE DES PIÈCES 30
SCHÉMA DÉTAILLÉ. 32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


⚠ATTENTION
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.
⚠ATTENTION :
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :
•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
•Changez la vitesse progressivement.
•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviterde tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
•Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
•Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.
iPod, iPod nano, iPod touch et iTunes sont des marques de commerce enregistrées de Apple Inc. déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. Le iPod® n'est pas inclus.
Nike est une marque de commerce enregistrée de NIKE, Inc. et de ses filiales.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.**

3. **N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.**

4. **Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.**

5. **Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les évents. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.**

6. **Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.**

7. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.**

8. **Le tapis de course ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids dépasse 150 kg.**

9. **Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.**

10. **Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.***

11. **Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.**

12. **Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m.**

13. **Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.**

14. **N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)**

15. **Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).**

16. **Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.**

17. **Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.**

18. **Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.**

19. **Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur à la position d'arrêt [OFF] chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur).**

20. **Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

21. **Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.**

22. **N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.**

23. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.**

24. **DANGER : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé vous le demande. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

25. **Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**

26. **Les exercices surmenés peuvent provoquer de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.**

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® PERFORMANCE 1250. Le tapis de course PERFORMANCE 1250 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

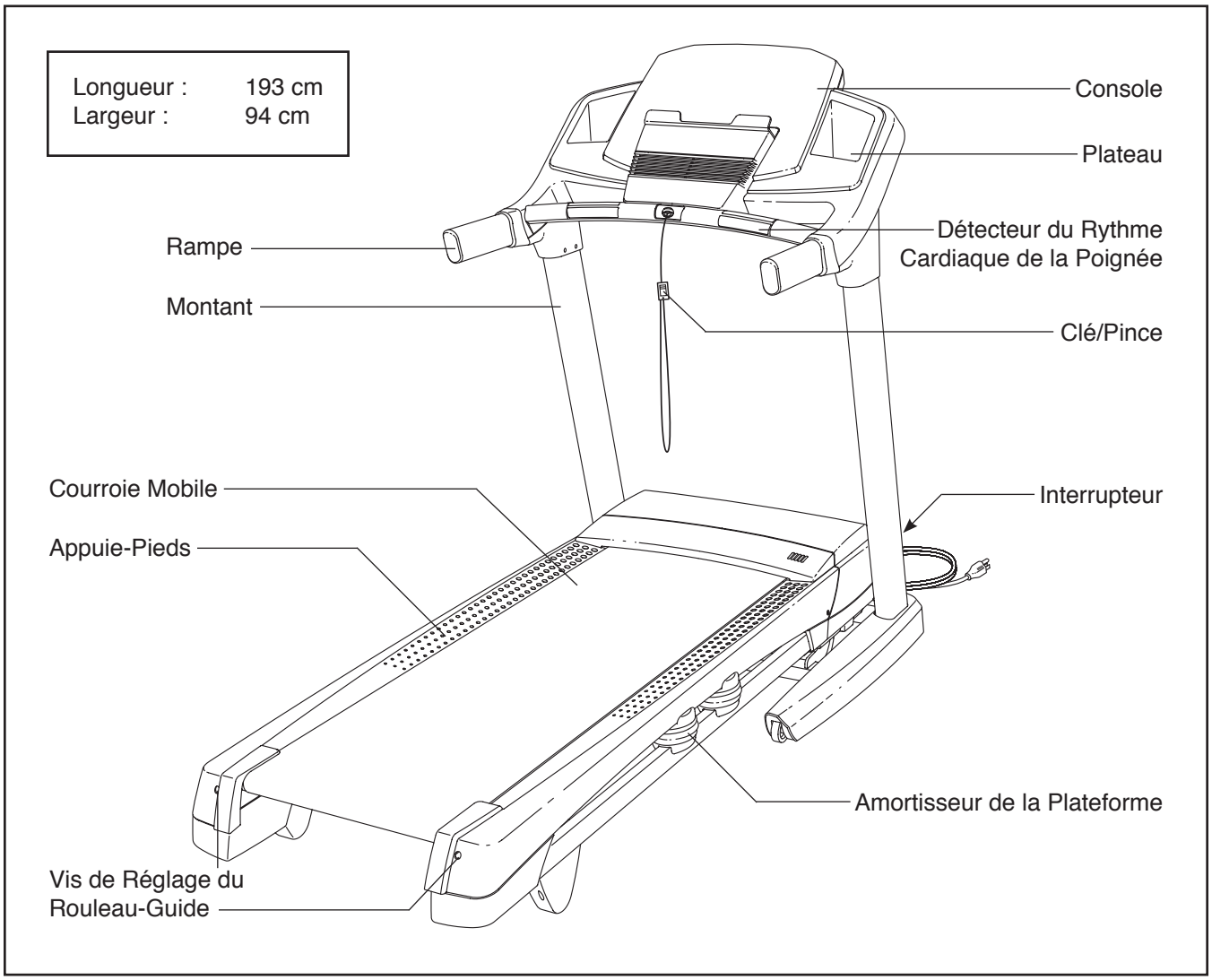
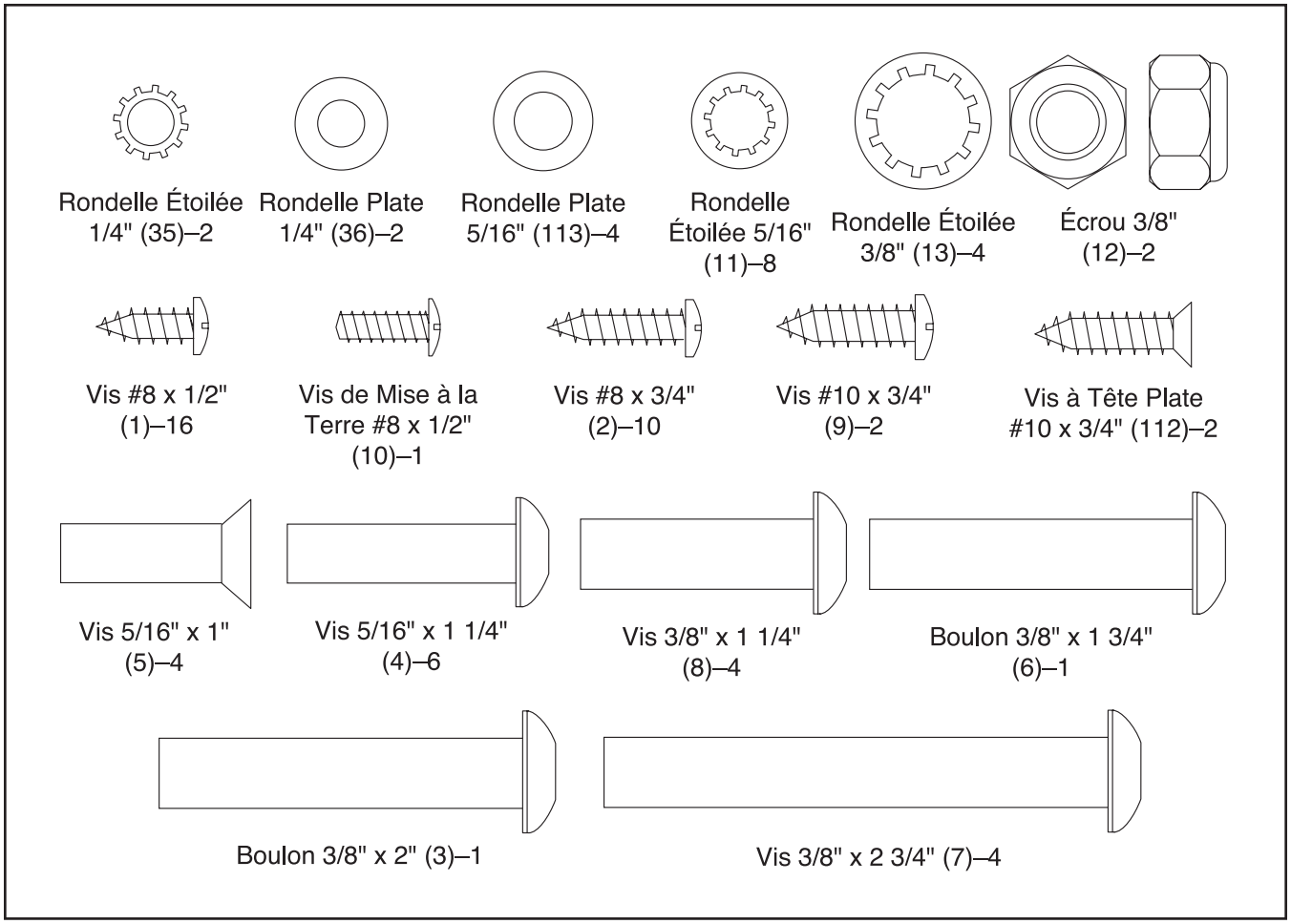


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**

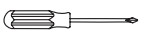

Rondelle Étoilée 1/4" (35)–2
Rondelle Plate 1/4" (36)–2
Rondelle Plate 5/16" (113)–4
Rondelle Étoilée 5/16" (11)–8
Rondelle Étoilée 3/8" (13)–4
Écrou 3/8" (12)–2
Vis #8 x 1/2" (1)–16
Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2" (10)–1
Vis #8 x 3/4" (2)–10
Vis #10 x 3/4" (9)–2
Vis à Tête Plate #10 x 3/4" (112)–2
Vis 5/16" x 1" (5)–4
Vis 5/16" x 1 1/4" (4)–6
Vis 3/8" x 1 1/4" (8)–4
Boulon 3/8" x 1 3/4" (6)–1
Boulon 3/8" x 2" (3)–1
Vis 3/8" x 2 3/4" (7)–4

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Les outils suivants seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

les clés hexagonales incluses

une clé à molette

un tournevis à pointe cruciforme 

ciseaux

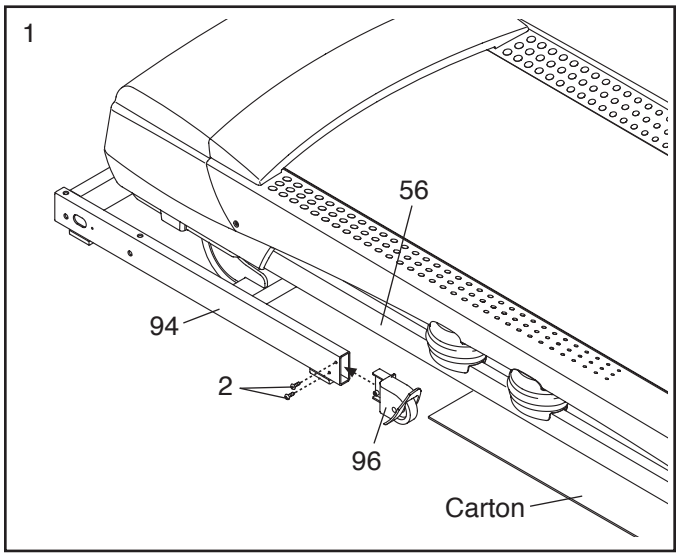
Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

   Placez un morceau de carton sous l'arrière du Cadre (56) pour protéger le revêtement de sol.

   Fixez la Coiffe à Roulette Gauche (96) à la Base (94) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (2).

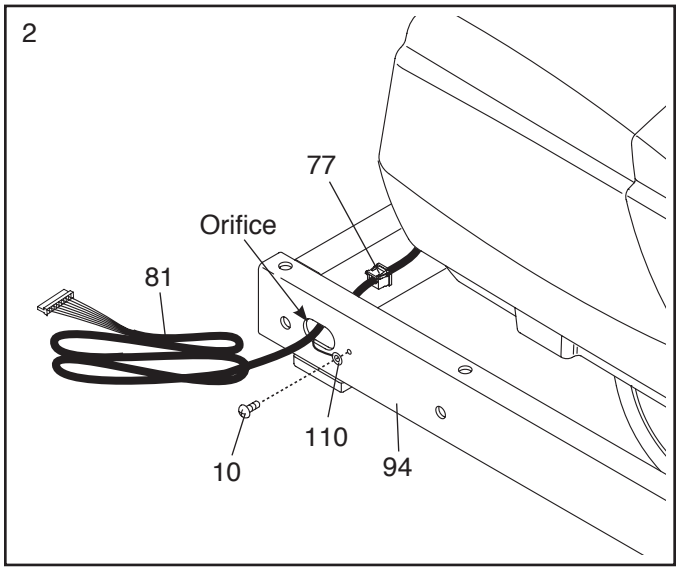
   Fixez la Coiffe à Roulette Droite (non illustrée) au côté droit de la Base (94) de la même manière.



2. Tirez le Fil du Montant (81) et le Fil de Mise à la Terre de la Base (110) à travers l'orifice indiqué de la Base (94).

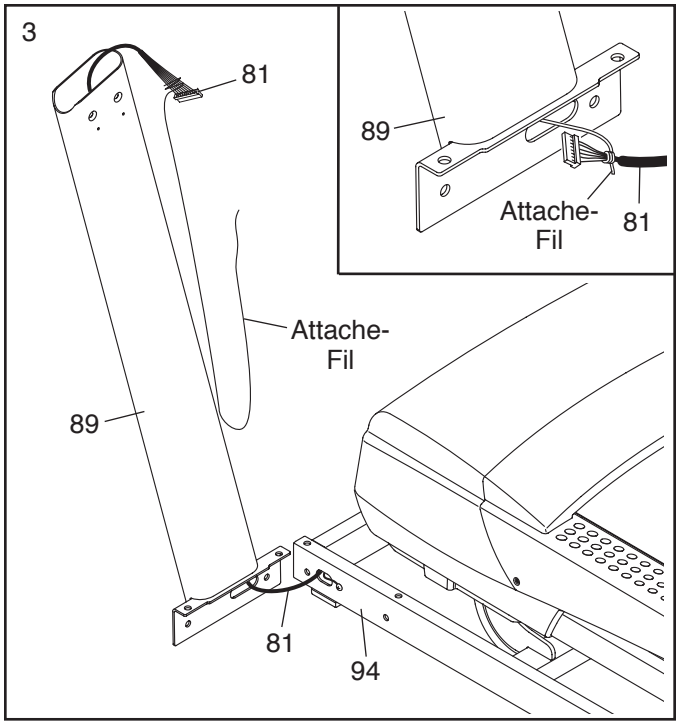
   Fixez le Fil de Mise à la Terre de la Base (110) à la Base (94) à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2" (10).

   Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur de l'orifice carré de la Base (94).



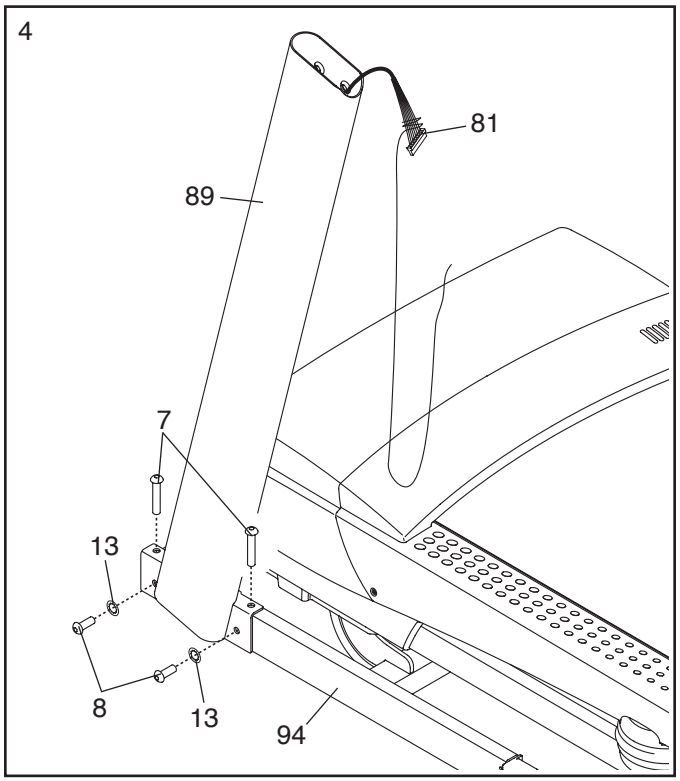
3. Identifiez le Montant Gauche (89), qui est marqué « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (94).

   Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Gauche (89) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.



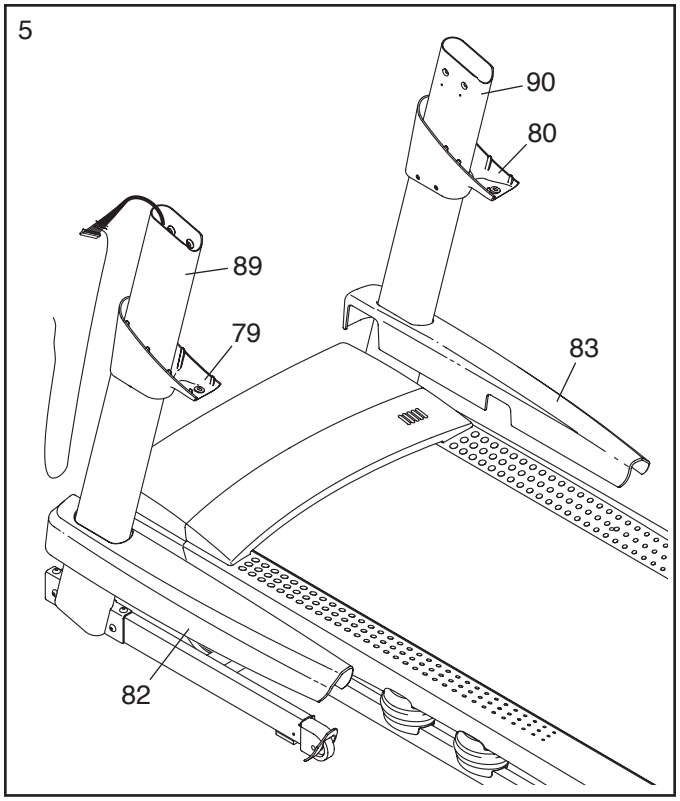
4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (94). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81).** Vissez en partie deux Vis 3/8" x 1 1/4" (8) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) et deux Vis 3/8" x 2 3/4" (7) dans le Montant Gauche jusqu'à ce que les têtes des Vis touchent le Montant Gauche. **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

   Fixez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté droit est dépourvu de fils.



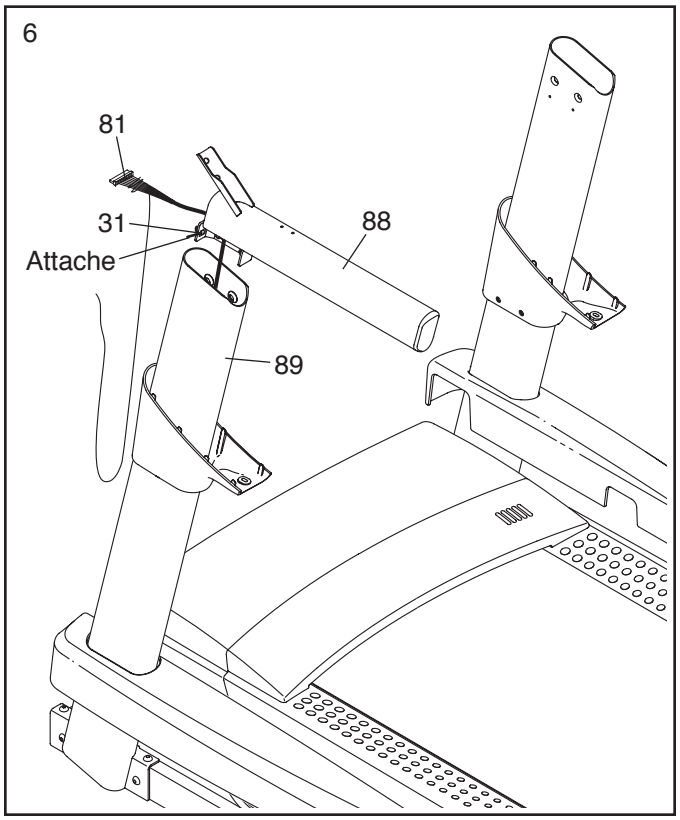
5. Identifiez les Couvre-Base Gauche et Droit (82, 83). Glissez le Couvre-Base Gauche sur le Montant Gauche (89). Glissez le Couvre-Base Droit sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas les Couvre-Base en place à ce moment.**

   Identifiez les Couvre-Montants Gauche et Droit (79, 80). Glissez le Couvre-Montant Gauche sur le Montant Gauche (89). Glissez le Couvre-Montant Droit sur le Montant Droit (90).



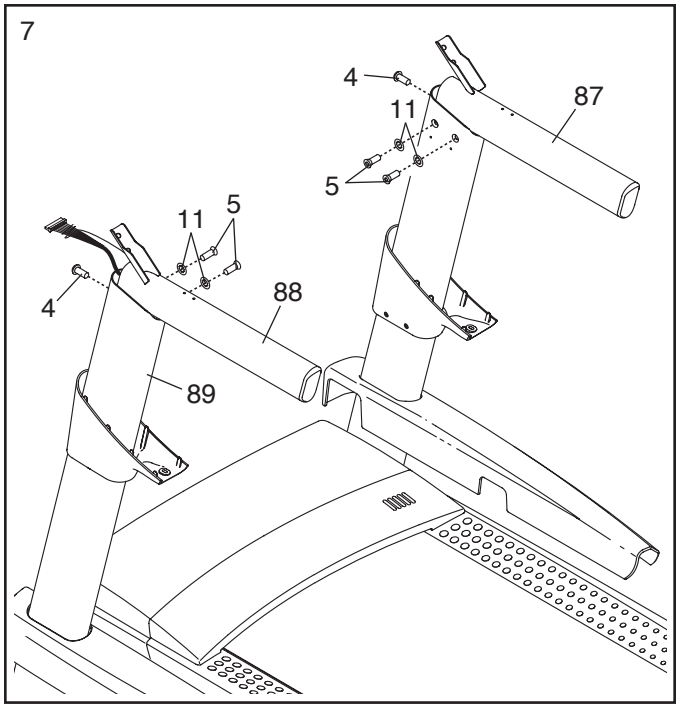
6. Coupez l'attache en plastique dans la Rampe Gauche (88) et la Rampe Droite (non illustrée). Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage 5/16" (31) en place (un seul est illustré).

   Identifiez la Rampe Gauche (88) et tenez-la près du Montant Gauche (89). Insérez le Fil du Montant (81) à travers le support au bas de la Rampe Gauche. Tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Gauche.

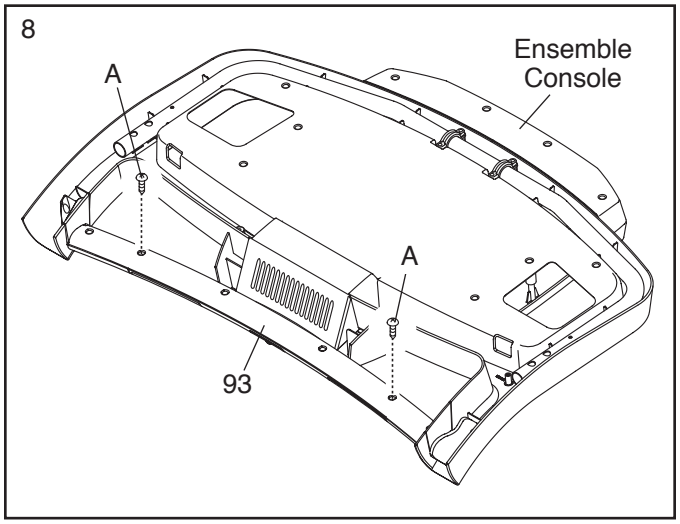


7. Fixez la Rampe Gauche (88) au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 1" (5), de deux Rondelles Étoilées 5/16" (11) et d'une Vis 5/16" x 1 1/4" (4). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

   Reliez la Rampe Droite (87) de la même façon.

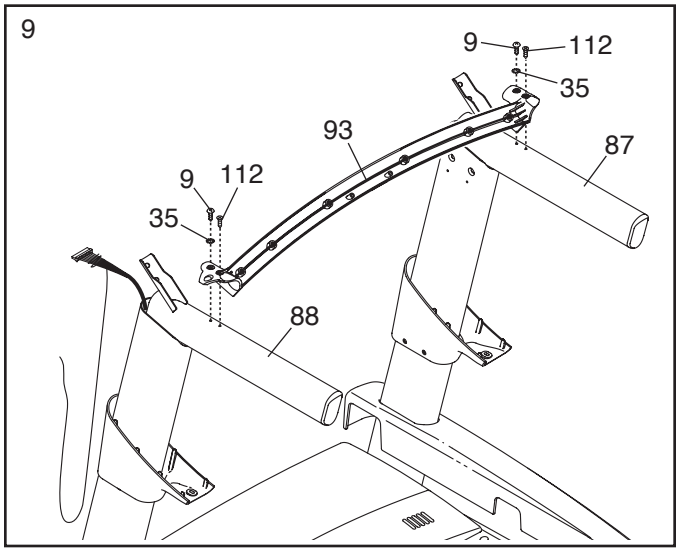


8. Déposez l'ensemble console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'ensemble console. Retirez les deux Vis (A). Ensuite, enlevez la Barre Transversale (93) en la soulevant. Jetez les deux Vis.



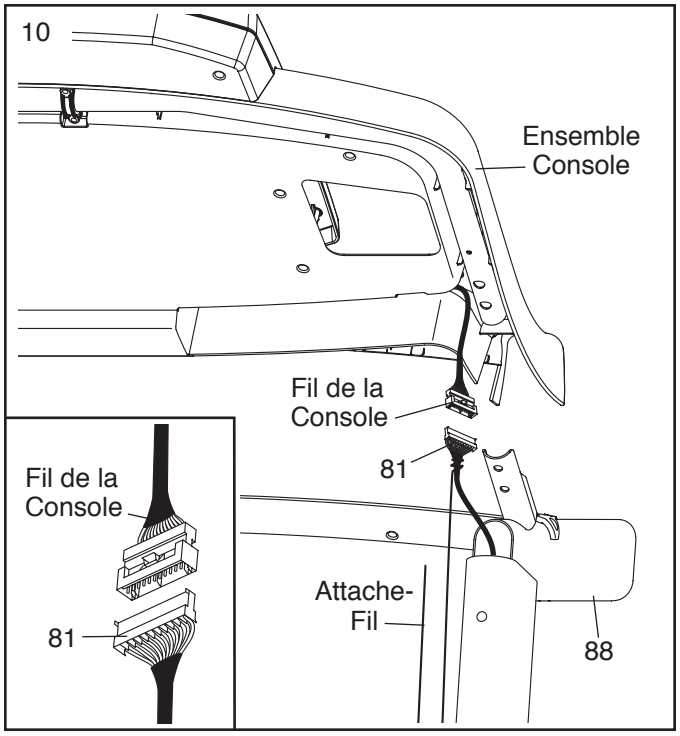
9. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (93), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (9) ni les Vis à Tête Plate #10 x 3/4" (112).**

   Orientez la Barre Transversale (93) comme il est illustré. Fixez la Barre Transversale aux Rampes (87, 88) à l'aide de deux Vis à Tête Plate #10 x 3/4" (112), deux Vis #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées 1/4" (35) tel qu'il est indiqué. **Engagez les quatre Vis, puis serrez chacune d'elles.**



10. À l'aide d'une autre personne, tenez l'ensemble console près de la Rampe Gauche (88).

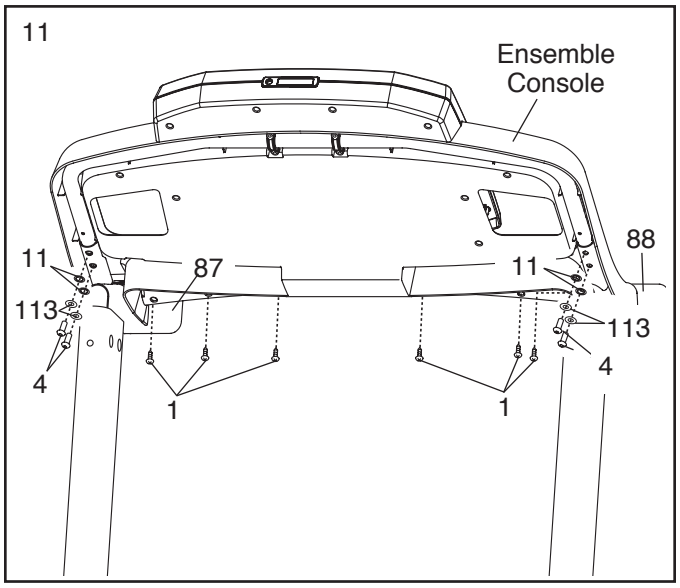
    Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHE.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant.



11. Déposez l'ensemble console sur les Rampes Droite et Gauche (87, 88). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Enfoncez le Fil du Montant (non illustré) excédentaire dans la Rampe Gauche.

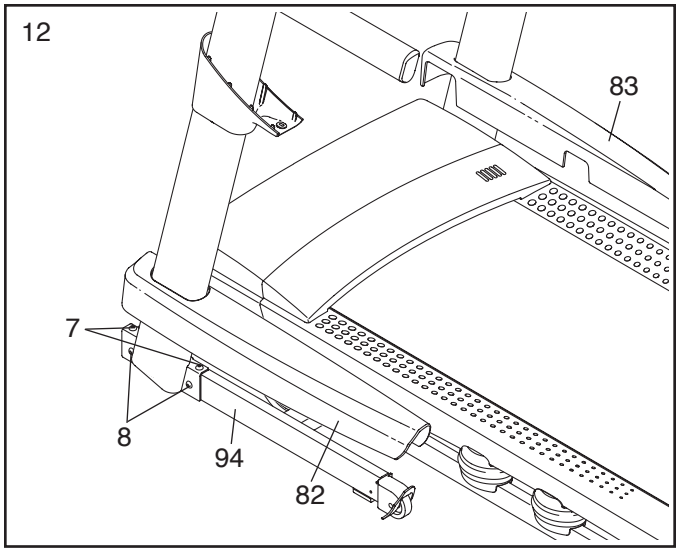
    Fixez l'ensemble console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1), quatre Vis 5/16" x 1 1/4" (4), quatre Rondelles Plates 5/16" (113) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Engagez l'ensemble des dix Vis, puis serrez chacune d'elles.**

    Reportez-vous à l'étape 7. Vissez à fond les quatre Vis 5/16" x 1" (5) et les deux Vis 5/16" x 1 1/4" (4).

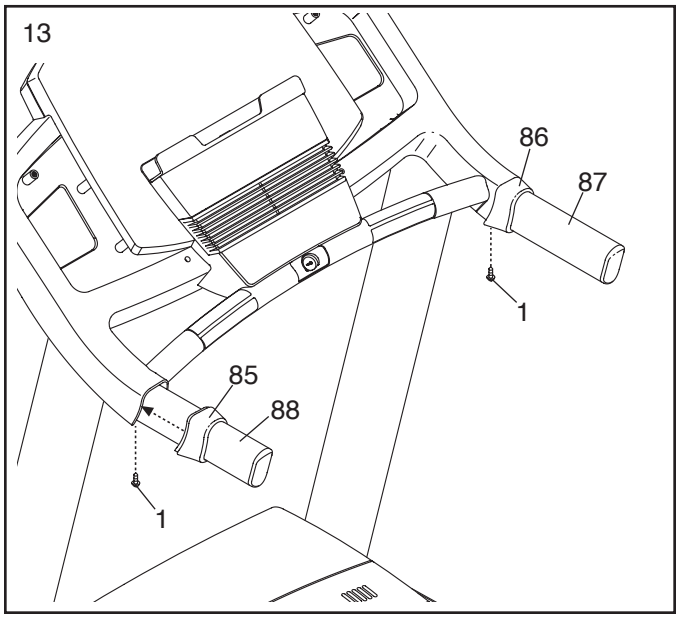


12. Vissez fermement les quatre Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et ensuite les quatre Vis 3/8" x 1 1/4" (8) (une seule est illustrée).

    Enfoncez les Couvre-Base Gauche et Droit (82, 83) sur la Base (94) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent en place.

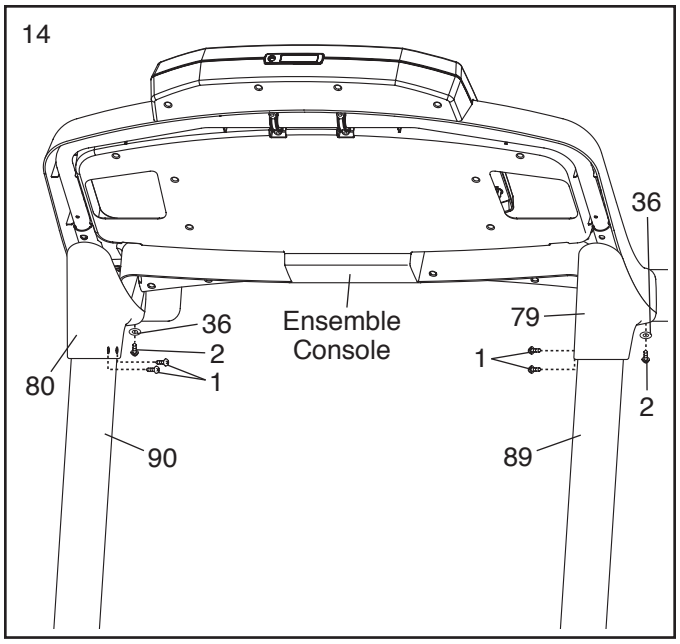


13. Glissez le Couvre-Rampe Gauche (85) sur la Rampe Gauche (88). Glissez le Couvre-Rampe Droit (86) sur la Rampe Droite (87). Fixez les Couvre-Rampes à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (1).

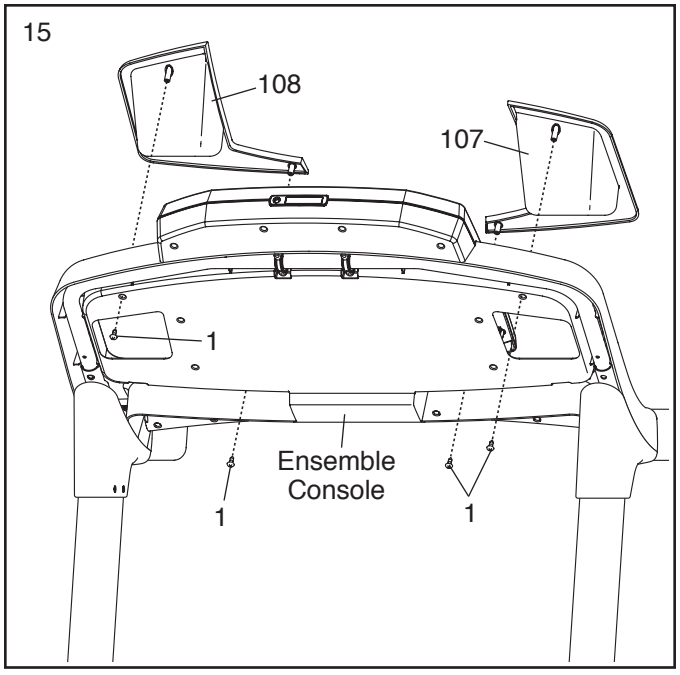


14. Tenez le Couvre-Montant Gauche (79) contre l'ensemble console. Alignez les orifices du Couvre-Montant Gauche sur les orifices du Montant Gauche (89). Fixez le Couvre-Montant Gauche à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (1), d'une Vis #8 x 3/4" (2) et d'une Rondelle Plate 1/4" (36) tel qu'il est indiqué.

    Fixez le Couvre-Montant Droit (80) au Montant Droit (90) de la même manière.



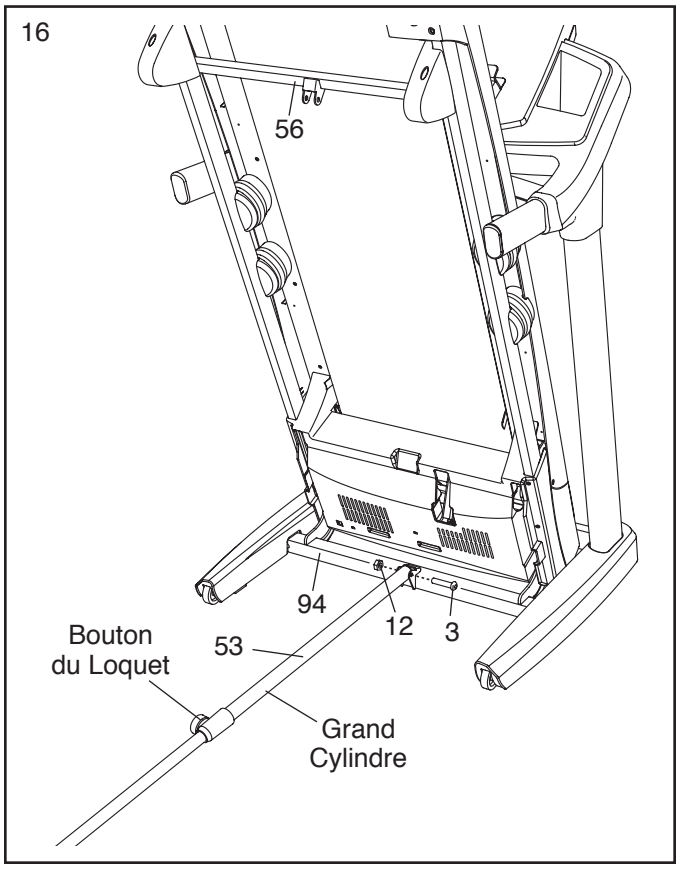
15. Fixez les Plateaux Gauche et Droit (107, 108) à l'ensemble console à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).



17. Puis, élevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 17.**

    Orientez le Loquet de Rangement (53) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet tel qu'il est indiqué.

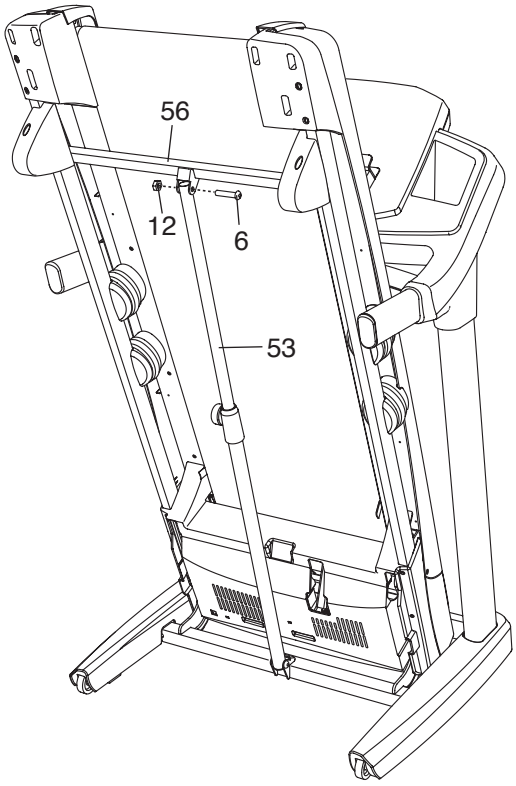
    Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) à la Base (94) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (3) et d'un Écrou 3/8" (12).



17. Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) au Cadre (56) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou 3/8" (12). Remarque : il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le Cadre.

    Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 25).

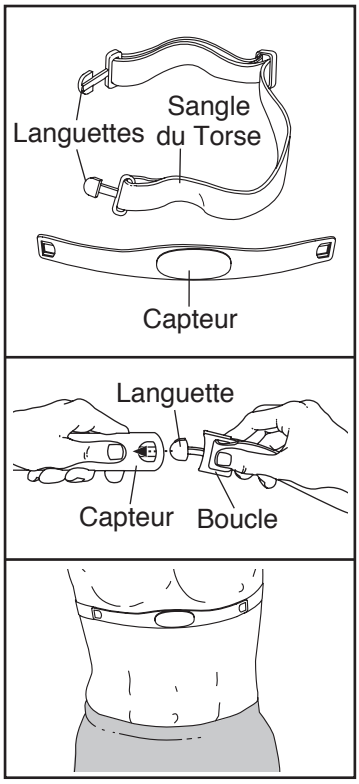
17



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 27 et 28).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE



Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.

- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.

- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.

- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.

- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.

- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.

- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.

- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.

- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.

- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

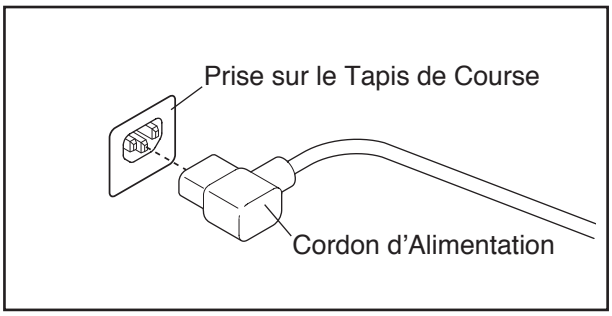
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

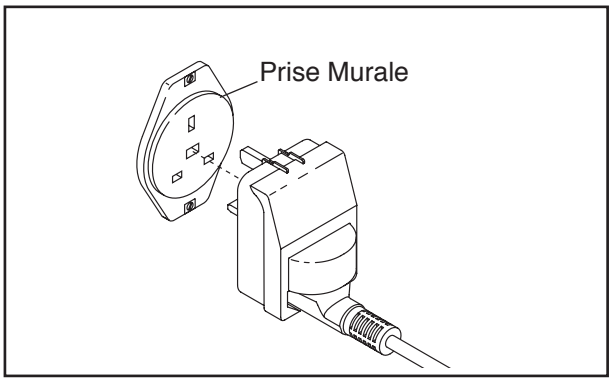
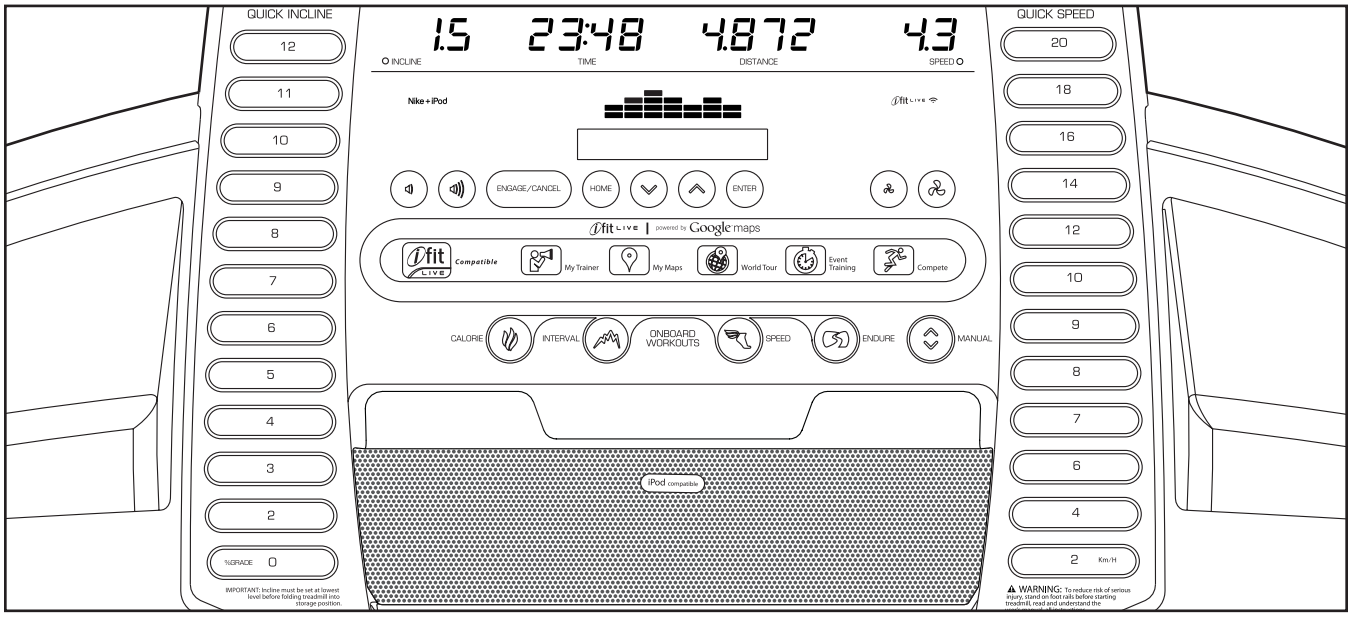


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez aussi mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide de le détecteur du rythme cardiaque manuelle ou le détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console comporte seize entraînements intégrés—quatre entraînements de calories, quatre entraînements d'intervalle, quatre entraînements de vitesse et quatre entraînements d'endurance. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil via un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.**

Vous pouvez également vous connecter sur Nikeplus.com par le biais du PROFORM SYNC optionnel. Grâce au SYNC, un éventail d'outils est à votre disposition pour analyser vos résultats et suivre la progression vers vos objectifs de mise en forme. **Pour acheter un SYNC en tout temps, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio stéréophonique de la console. Ce tapis de course a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le promoteur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple.

Pour la mise en marche, voir la page 18. **Pour utiliser le mode manuel,** voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement intégré,** voir la page 21. **Pour effectuer un entraînement iFit Live,** voir la page 22. **Pour utiliser le mode information,** voir la page 23. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique,** voir la page 24. **Pour utiliser un PROFORM SYNC,** voir la page 24.

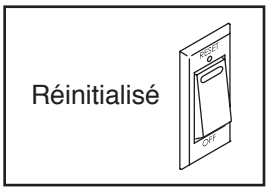
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 23. Par souci de clarté, toutes les directives dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez les pellicules. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 28).

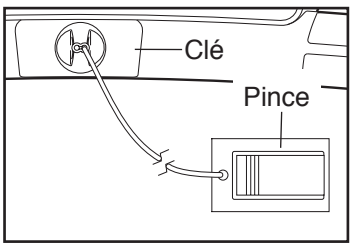
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur d'alimentation à la position de réinitialisation.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est amené à la position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêt [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 23 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les appuie-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manuel [MANUAL] de la console.

3. **Lancez la courroie mobile.**

   Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation ou l'une des touches Vitesse Rapide [QUICK SPEED] numérotées.

   Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche Vitesse d'augmentation, la courroie mobile s'engage à raison de 2 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Vitesse d'augmentation et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 km/h; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 km/h. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

   Suivant l'appui sur l'une des touches Vitesse Rapide numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale—tel que 4,8 km/h—appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 4,8 km/h, appuyez sur la touche 4, puis immédiatement sur la touche 8.

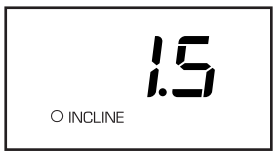
   Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Vitesse d'augmentation.

4. **Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.**

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution ou l'une des touches Inclinaison Rapide [QUICK INCLINE] numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au réglage sélectionné.

5. **Suivez vos progrès aux écrans.**

La matrice—Sur sélection du mode manuel, la matrice affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, les indicateurs entourant la piste s'illuminent à tour de rôle jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.



L'écran Calories/ Inclinaison—Cet écran affiche le nombre approximatif de calories [CALORIES] que vous aurez brûlées. L'écran affiche également l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison du tapis de course.

L'écran Temps—Cet écran affiche le temps [TIME] écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.

L'écran Distance—Cet écran affiche la distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.

L'écran Vitesse/ Fréquence Cardiaque—Cet écran affiche la vitesse de la courroie mobile. L'écran indiquera également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 20).

L'écran Central—Cet écran affiche les directives d'entraînement.

Appuyez sur la touche Debut [HOME] pour revenir au mode de départ (voir LE MODE INFORMATION à la page 23 pour régler le mode de départ). Au besoin, appuyez de nouveau sur la touche Debut.

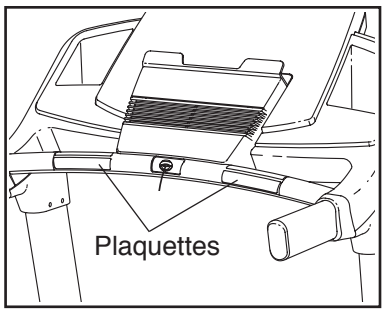
Lorsqu'un module iFit Live est connecté sur le www.iFit.com, le symbole iFit Live situé près du haut de l'écran s'illumine.

Lorsqu'un PROFORM SYNC est relié à la console, le symbole Nike+iPod situé près du haut de l'écran s'illumine.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

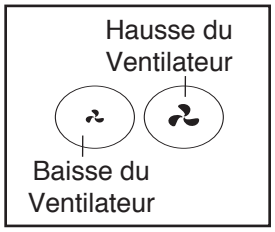
Remarque : Si vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque, la console ne pourra pas afficher la fréquence cardiaque correctement. Pour obtenir de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 15.



Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque, retirez les pellicules plastique des plaquettes métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et appuyez les plaquettes métalliques contre les paumes des mains; **évitez de déplacer vos mains.** Lorsque votre pouls est capté, plusieurs tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaquettes pendant 15 secondes.**

7. **Activez le ventilateur, au besoin.**



Le ventilateur peut être réglé à différents régimes. Appuyez sur la touche du ventilateur d'augmentation ou de diminution pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Remarque : si le ventilateur est en marche au moment où s'immobilise la courroie mobile, il s'arrêtera de lui-même après quelques minutes.

8. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

Montez sur les appuie-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course. L'inclinaison doit être réglée au minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

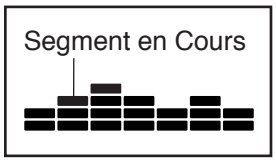
   Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Calories [CALORIE], la touche Intervalle [INTERVAL], la touche Vitesse [SPEED] ou la touche Endurance [ENDURE] jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran.

   Lors de la sélection d'un entraînement intégré, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la durée, la distance, la vitesse maximale et le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

3. **Commencez l'entraînement.**

   Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche Vitesse d'augmentation pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

   Chaque entraînement est divisé en segments. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : Un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

   Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou d'inclinaison apparaîtra aux écrans pendant quelques secondes, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse et (ou) d'inclinaison.

   L'entraînement se poursuivra de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

   Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

   Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez annuler le réglage en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

   Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou SPEED d'augmentation. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. **Suivez vos progrès aux écrans.**

   Voir l'étape 5 à la page 19.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 6 à la page 20.

6. **Activez le ventilateur, au besoin.**

   Voir l'étape 7 à la page 20.

7. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

   Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit Live, vous devez recourir à un module iFit Live optionnel. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, vous devez également avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. **Introduisez le module iFit Live dans la console.**

   Pour introduire le module iFit Live, consultez les directives accompagnant le module iFit Live.

3. **Sélectionnez un utilisateur.**

   Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner un utilisateur.

4. **Sélectionnez un entraînement iFit Live.**

   Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live [IFIT LIVE]. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur www.iFit.com.

   Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Appuyez sur la touche Mon Entraîneur [MY TRAINER], Mes Cartes [MY MAPS], Tournée Mondiale [WORLD TOUR] ou entraînement d'évènement [EVENT TRAINING] pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Appuyez sur la touche Compétitionner [COMPETE] pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.** Remarque : si votre programme ne comporte aucun entraînement du type sélectionné, l'entraînement suivant du programme sera téléchargé.

   Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, ainsi que le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. **Commencez l'entraînement.**

   Voir l'étape 3 à la page 21.

   Pendant certains entraînements, la voix d'un guide audio accompagnera durant l'entraînement. Le guide audio comporte une sélection de réglages (voir LE MODE INFORMATION à la page 23).

   Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche [START] ou Vitesse [SPEED] d'augmentation. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse du réglage du premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

6. **Suivez vos progrès aux écrans.**

   Voir l'étape 5 à la page 19.

7. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 6 à la page 20.

8. **Activez le ventilateur, au besoin.**

   Voir l'étape 7 à la page 20.

9. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

   Voir l'étape 8 à la page 20.

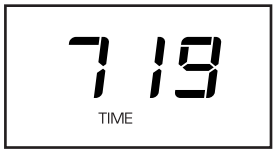
Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le www.iFit.com.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode information, maintenez enfoncée la touche Arrêt STOP] en introduisant la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

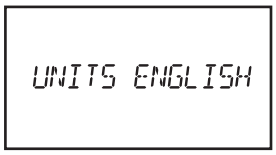
L'écran Temps [TIME] indique le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran Distance [DISTANCE] indique le nombre total des kilomètres ou milles que la courroie de marche a parcourus.

Pendant que le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner chacun des affichages suivants à l'écran central :

1. **UNITS :** pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrer. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH*. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC*.



2. **DEMO MODE :** la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication *ON* apparaît à l'écran central. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Entrer ou la touche Vitesse [SPEED] de diminution.

3. **CONTRAST LVL :** appuyez sur les touches INCLINE d'augmentation et de diminution pour régler le degré de contraste des écrans. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Lorsqu'un module est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

4. **MODULE :** si le module iFit Live est connecté, l'écran affiche l'indication *WIFI*. Lorsqu'un module USB est connecté, l'écran affiche l'indication *USB/SD*. Lorsqu'un module SYNC est connecté, l'écran affiche l'indication *NIKE+*.

5. **AUDIO COACH :** pour activer ou désactiver le guide audio, appuyez sur la touche Entrer.

Lorsqu'un module iFit Live est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

6. **START MODE :** le mode de départ apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Debut [HOME] est pressée. Appuyez à répétition sur la touche Entrer pour sélectionner le mode manuel ou le mode iFit Live en tant que mode de départ.

7. **CHECK WIFI :** appuyez sur la touche Entrer. L'écran central affichera le numéro de version logicielle, le SSID du réseau, le type de cryptage, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, et les résultats de détection DNS.

8. **SEND/OBTAIN DATA :** pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de registre d'entraînement et de mise à jour, appuyez sur la touche Entrer. À la fin du processus, l'indication *TRANSFERS DONE* apparaîtra à l'écran.

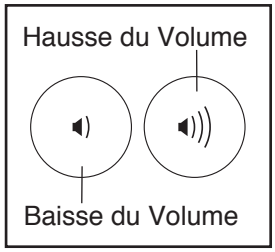
Pour quitter le mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Ce tapis de course a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le promoteur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple. Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréophoniques de la console, vous devez relier votre iPod, lecteur MP3 ou CD, ou autre lecteur audio portable à la prise audio ou au PROFORM SYNC optionnel. Le SYNC chargera votre iPod pendant que vous l'utilisez.

Pour utiliser la prise MP3, localisez le câble audio inclus, puis branchez-le dans la prise MP3 du dessus de la console. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

Pour utiliser le SYNC, reliez un iPod (non compris) compatible au câble issu du SYNC. **Assurez-vous que le iPod est introduit à fond.**



Ensuite, appuyez sur la touche de Lecture [PLAY] de votre iPod, lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du volume de la console.

Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur CD sur le sol ou une autre surface plane, au lieu de la console.

COMMENT UTILISER UN PROFORM SYNC

Le PROFORM SYNC optionnel vous permet d'enregistrer les résultats de votre entraînement sur le tapis de course dans un iPod® (non compris). Vous pouvez téléverser vos résultats sur le Nikeplus.com, où se trouve un éventail d'outils d'analyse et de suivi de votre progression vers vos objectifs de mise en forme. **Pour acheter un SYNC en tout temps, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Pour utiliser le SYNC, vous devez recourir à un iPod nano® (4e ou 5e génération) ou un iPod touch® (2e, 3e ou 4e génération). Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet.

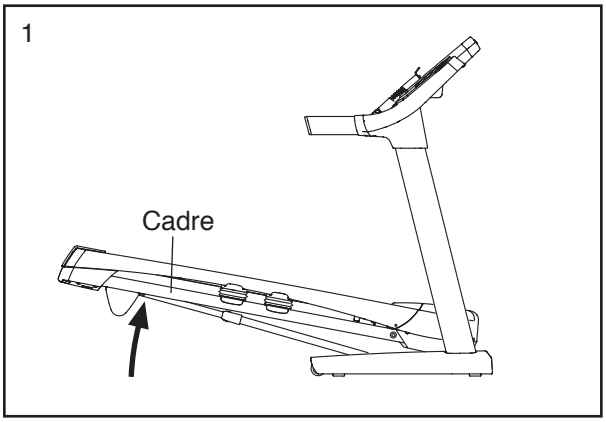
Pour plus d'informations sur le SYNC, consultez les directives accompagnant le SYNC.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

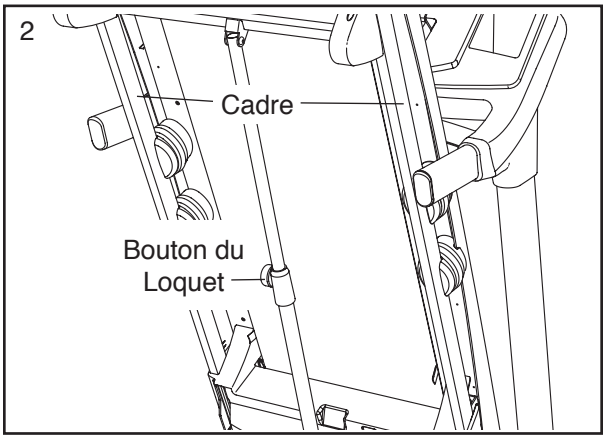
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**



2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé en place.**

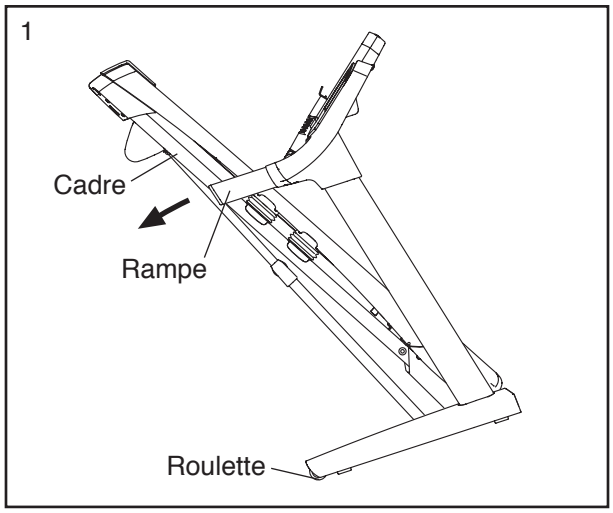


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.**

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roulette.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roulettes, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une roulette et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT : ne tournez pas le bouton du loquet.** Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.

2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique, et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

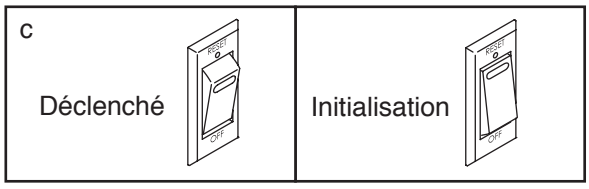
La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 16). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.

c. Vérifiez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur d'alimentation, attendez cinq minutes, puis renfoncez l'interrupteur.



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

a. Vérifiez l'interrupteur d'alimentation (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renfoncez l'interrupteur.

b. Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.

c. Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.

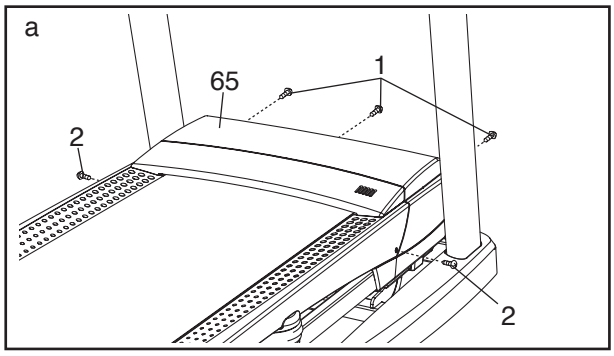
d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

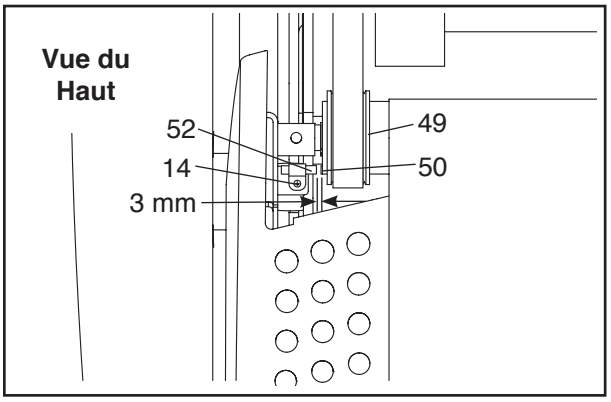
a. La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêt [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE INFORMATION de la page 23 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les trois Vis #8 x 1/2" (1) et les deux Vis #8 x 3/4" (2). Retirez le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



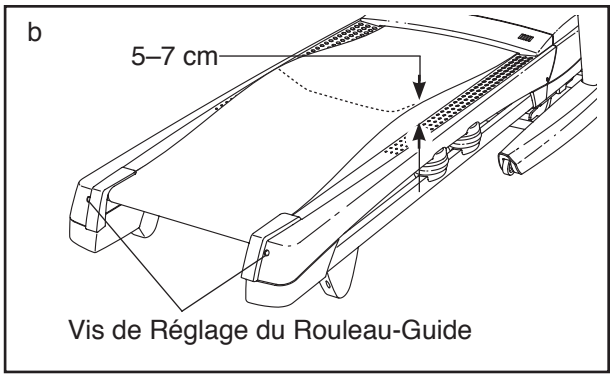
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches Inclinaison [INCLINE]. **Pendant que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

a. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



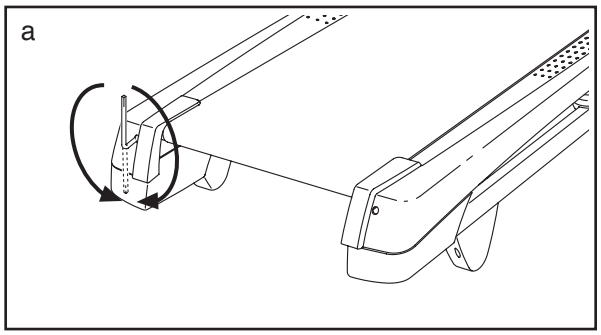
Vis de Réglage du Rouleau-Guide

c. Votre tapis de course est muni d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : n'enduisez jamais la courroie mobile ou la plateforme de marche de silicone aérosol ou d'autres substances autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert davantage de lubrifiant, consultez la couverture avant du manuel.

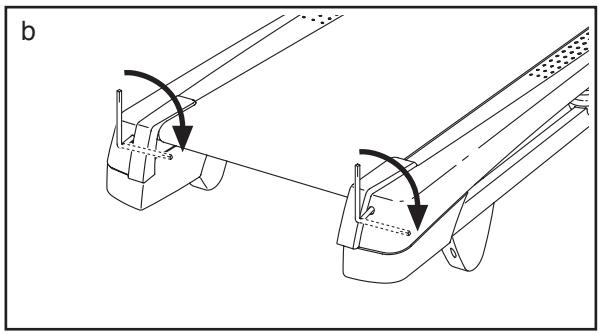
d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée,** retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour; **si la courroie mobile est décalée vers la droite,** tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. **Si la courroie dérape lorsqu'on y accède,** retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	💗
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PETL12711.0 R0511A

N°.	Qté.	Description
1	23	Vis #8 x 1/2"
2	57	Vis #8 x 3/4"
3	1	Boulon 3/8" x 2"
4	6	Vis 5/16" x 1 1/4"
5	4	Vis 5/16" x 1"
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"
7	4	Vis 3/8" x 2 3/4"
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"
9	2	Vis #10 x 3/4"
10	13	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"
11	8	Rondelle Étoilée 5/16"
12	2	Écrou 3/8"
13	4	Rondelle Étoilée 3/8"
14	17	Vis Autoperçante #8 x 3/4"
15	2	Vis de Réglage du Rouleau-Guide
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"
17	2	Boulon de Roulette 3/8" x 1 3/4"
18	2	Vis #8 x 1 3/4"
19	9	Vis #8 x 7/16"
20	2	Vis du Moteur 5/16"
21	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"
22	2	Boulon 3/8" x 1"
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"
24	1	Vis de 1/4" x 1"
25	4	Vis de #8 x 1"
26	1	Boulon à Métaux #8 x 3/4"
27	1	Écrou #8
28	4	Vis du Panneau Ventral #8 x 3/4"
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"
30	4	Rondelle Plate 5/16"
31	2	Écrou à Cage 5/16"
32	2	Écrou 1/2"
33	6	Contre-Écrou 3/8"
34	4	Écrou 5/16"
35	3	Rondelle Étoilée 1/4"
36	2	Rondelle Plate 1/4"
37	1	Capuchon de l'Isolateur Avant Gauche
38	2	Capuchon de l'Isolateur Arrière
39	4	Isolateur
40	4	Base de l'Isolateur
41	1	Capuchon de l'Isolateur Avant Droit
42	1	Appuie-Pieds Gauche
43	1	Autocollant d'Attention
44	1	Plateforme de Marche
45	1	Courroie Mobile
46	2	Guide de la Courroie
47	2	Rail de l'Appuie-Pieds
48	4	Attache-Câble
49	1	Rouleau de Traction/Poulie
50	1	Aimant
51	1	Attache du Capteur Magnétique
52	1	Capteur Magnétique
53	1	Loquet de Rangement
54	1	Moteur de Traction
55	1	Courroie du Moteur
56	1	Cadre
57	2	Pied Arrière
58	1	Couvercle Arrière Droit
59	4	Coussinet en Caoutchouc
60	1	Appuie-Pieds Droit
61	1	Rouleau-Guide
62	1	Couvercle Arrière Gauche
63	1	Clé Hexagonale
64	1	Clé Hexagonale 5/32"
65	1	Capot du Moteur
66	1	Garniture du Capot
67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
68	1	Support de Butée de l'Inclinaison
69	1	Moteur d'Inclinaison
70	1	Cadre d'Inclinaison
71	2	Bague d'Espacement du Cadre
72	1	Contrôleur
73	1	Plaque du Contrôleur
74	2	Montant du Capot
75	1	Interrupteur d'Alimentation
76	1	Cordon d'Alimentation
77	1	Passe-Fil
78	1	Panneau Ventral
79	1	Couvre-Montant Gauche
80	1	Couvre-Montant Droit
81	1	Fil du Montant
82	1	Couvre-Base Gauche
83	1	Couvre-Base Droit
84	2	Embout de la Rampe
85	1	Couvre-Rampe Gauche
86	1	Couvre-Rampe Droite
87	1	Rampe Droite
88	1	Rampe Gauche
89	1	Montant Gauche
90	1	Montant Droit
91	2	Autocollant d'Avertissement
92	4	Coussinet de la Base
93	1	Barre Transversale
94	1	Base
95	1	Coiffe à Roulette Droite
96	1	Coiffe à Roulette Gauche
97	2	Roulette
98	1	Clé/Pince

N°.	Qté.	Description
99	1	Attache-Câble
100	1	Câble Audio
101	1	Logement du Module
102	1	Dos de la Console
103	1	Console
104	1	Cadre de la Console
105	2	Fil de Mise à la Terre
106	2	Bride de la Console
107	1	Plateau Gauche
108	1	Plateau Droit
109	1	Base de la Console
110	1	Fil de Mise à la Terre de la Base
111	3	Bride du Capot
112	2	Vis à Tête Plate #10 x 3/4"
113	4	Rondelle Plate 5/16"
114	1	Cordon d'Alimentation pour le RU
115	1	Réceptacle
116	2	Bague du Moteur
117	1	Support du Filtre
118	1	Filtre
119	1	Isolateur du Moteur
120	1	Sangle du Torse
121	1	Sensor
122	1	Support de Mise à la Terre
*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PETL12711.0 R0511A

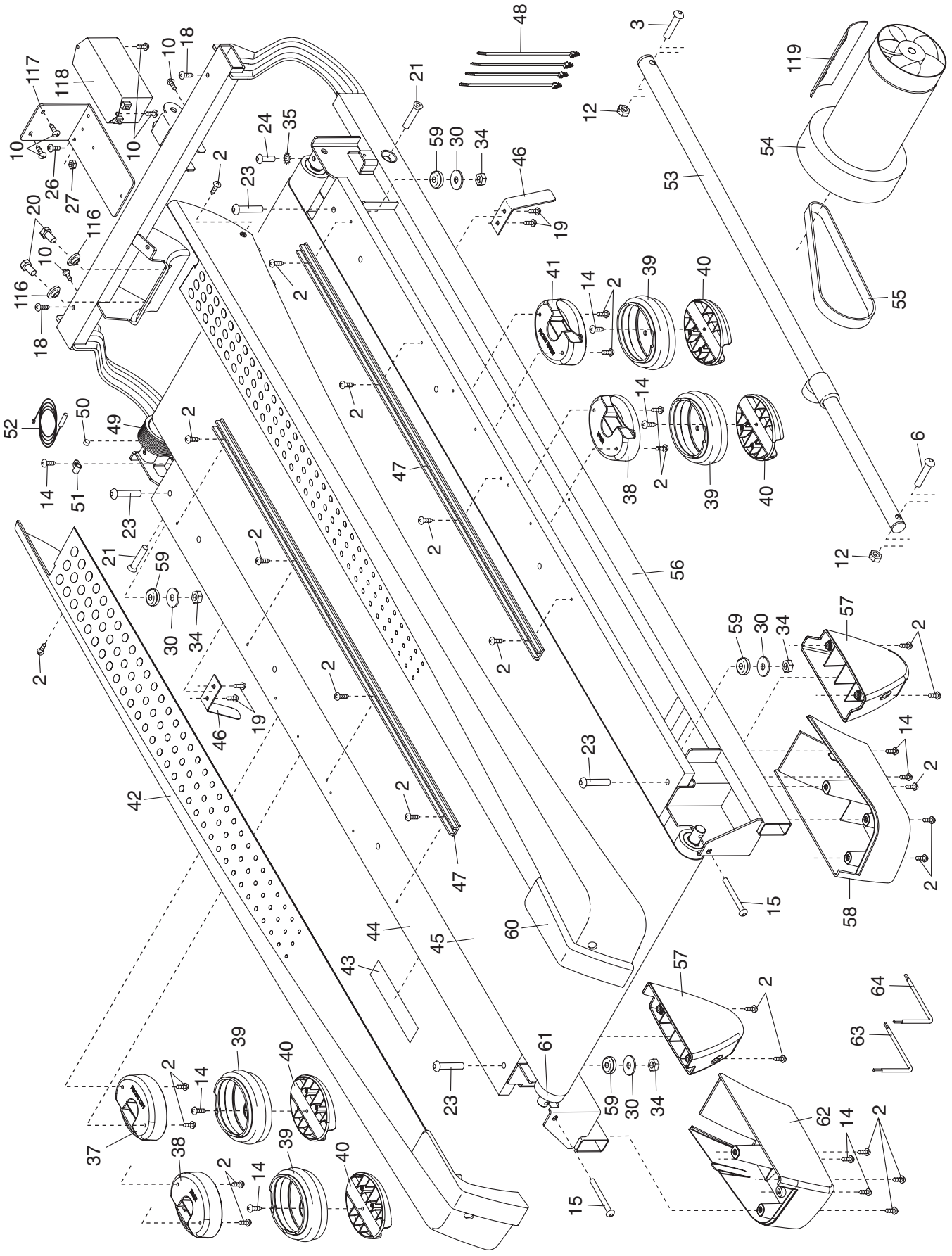


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PETL12711.0 R0511A

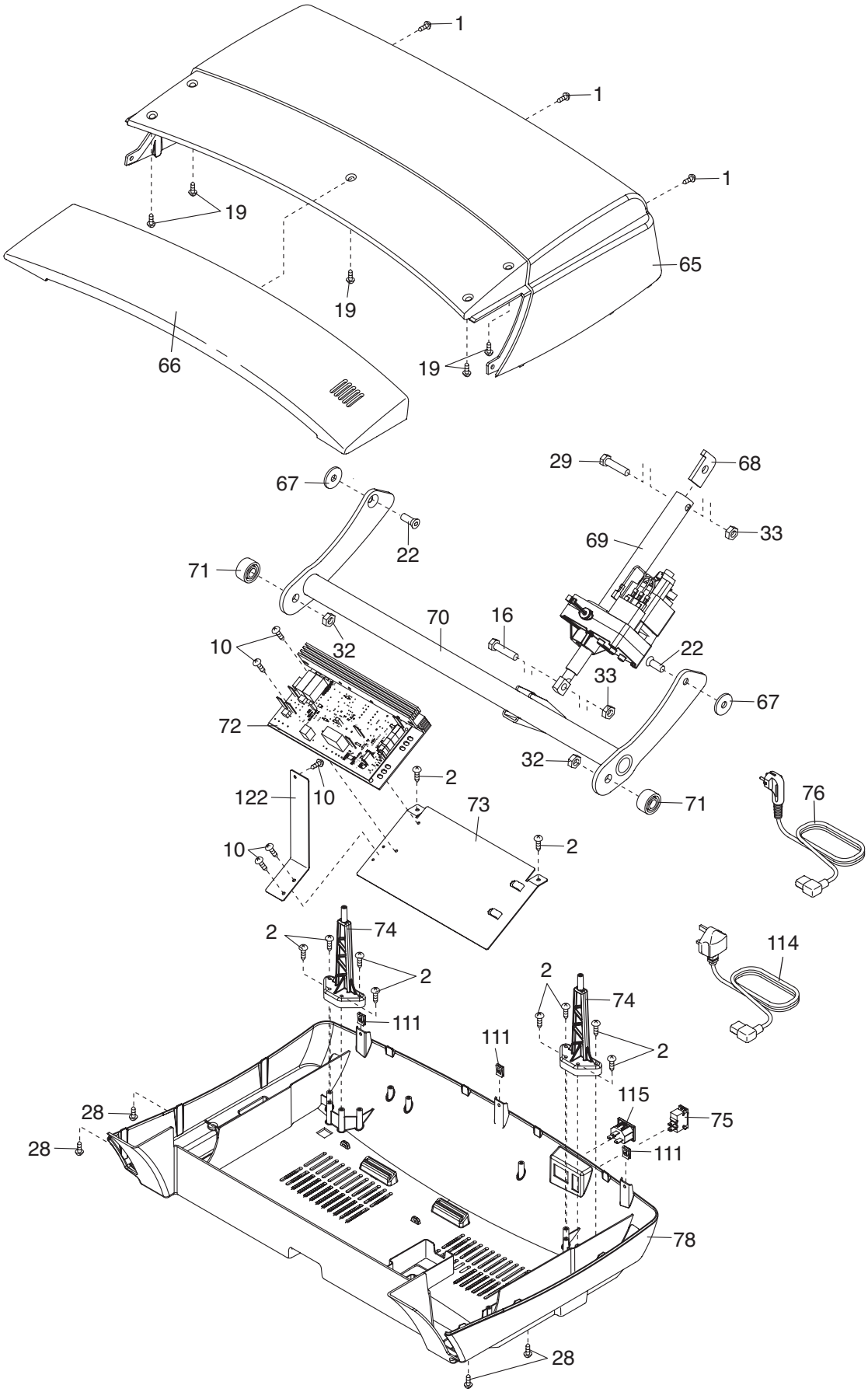


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PETL12711.0 R0511A

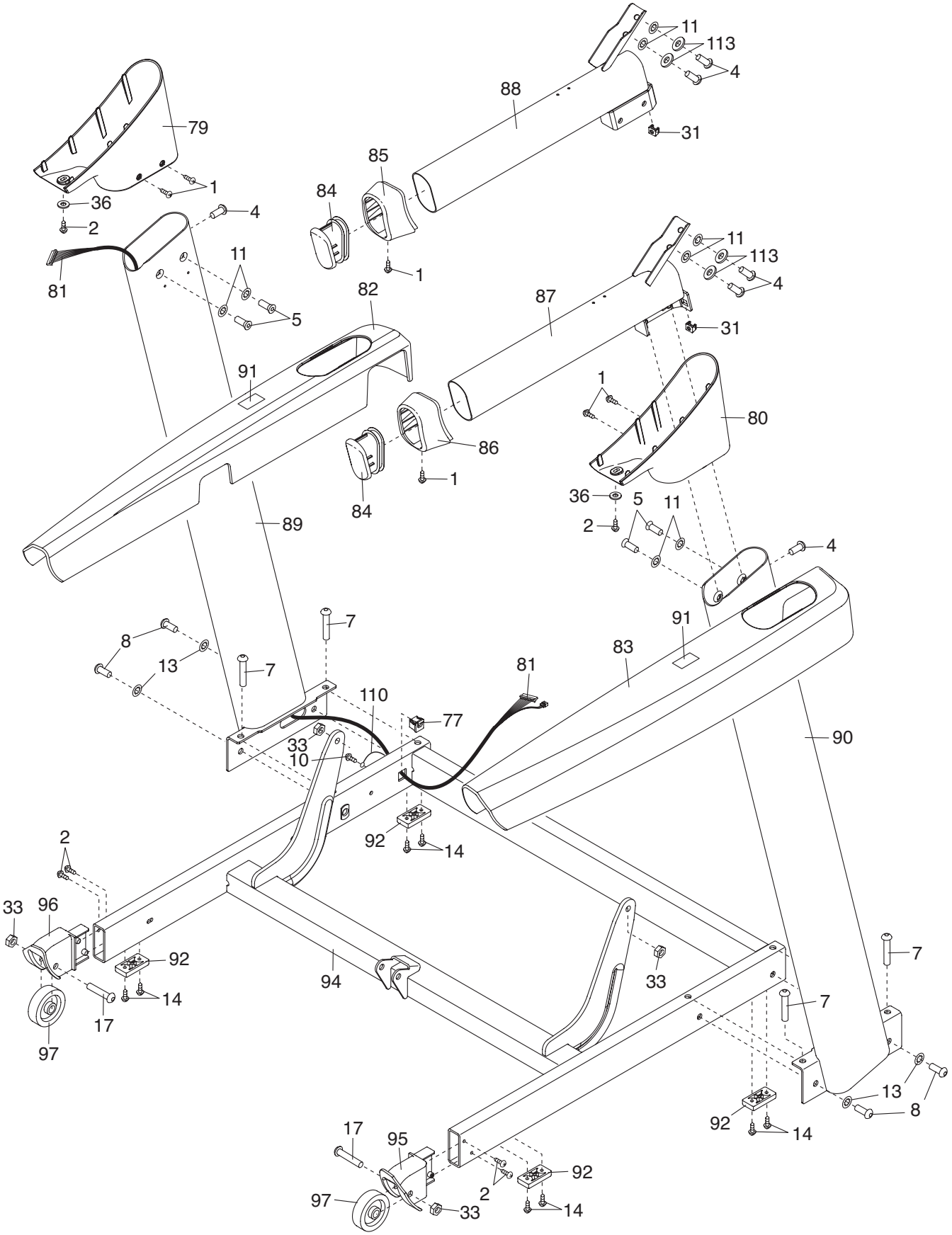
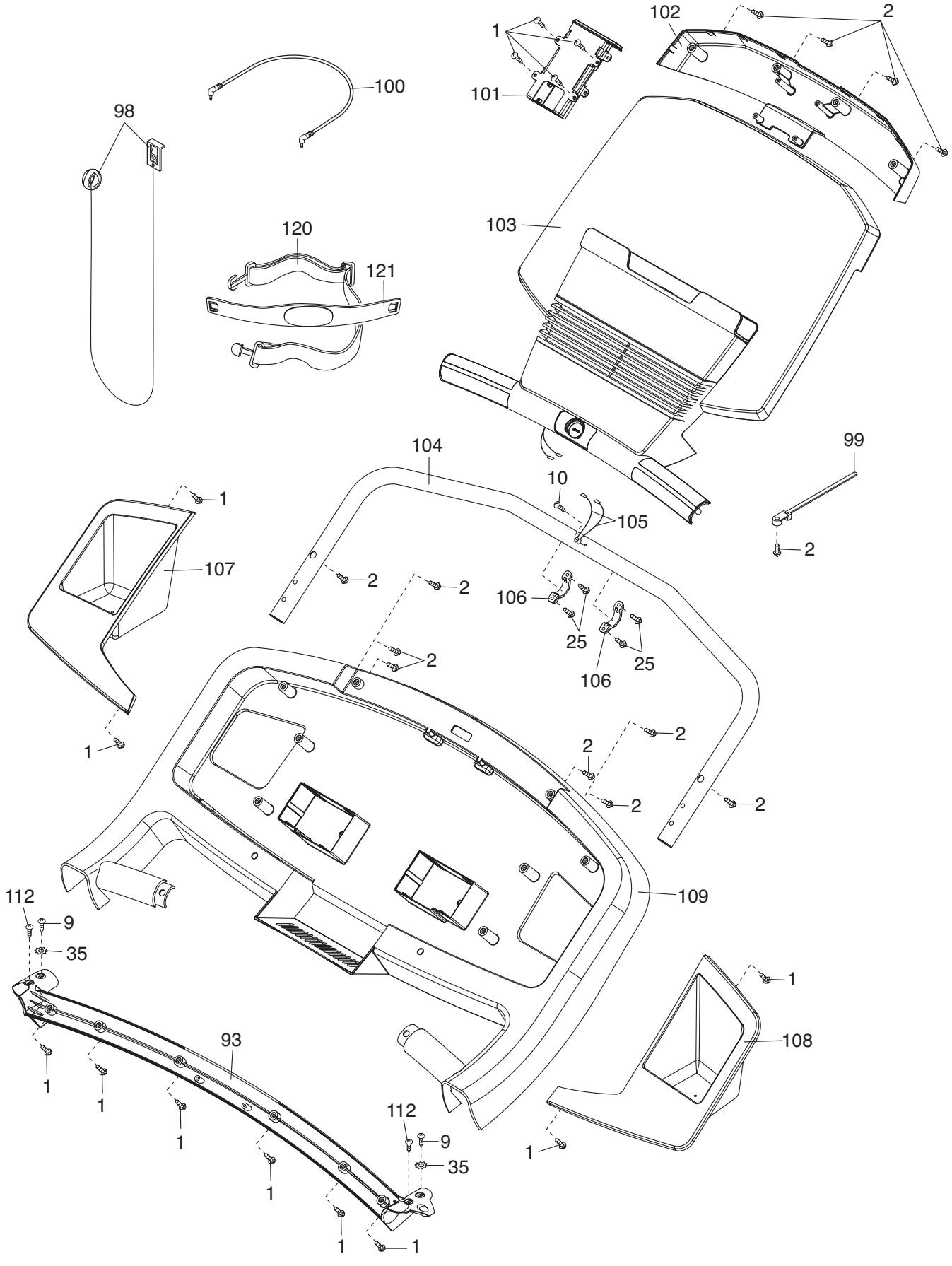


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PETL12711.0 R0511A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

Nº. de Pièce 311177 R0511A

Imprimé en Chine © 2011 ICON IP, Inc.